

活動が低下する冬に！

寒くて身体を動かすににくいですが、適度な運動は血行を促進して体温の保持、関節痛の予防や改善、筋力低下による転倒予防になります。冬でも積極的に身体を動かしましょう。

例えば、テレビ体操・ラジオ体操又は、下図のような動作を〇〇しながら（テレビ見ながら等）体調に合わせ無理のないように運動しましょう！

足ふみ

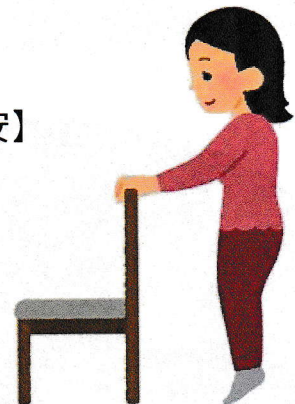
大きく手を振りながら
その場で足踏み
（テレビを見ながら
CMの合間に）



つま先立ち

《ふくらはぎの筋肉カアップ》

【一日の目安】
10～20回
1日3セット

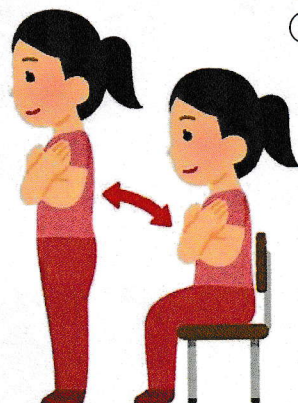


立ち座りスクワット

《下肢筋カアップ》

椅子から立ち上がる
だけでも十分効果的

【一日の目安】
10秒数えながら
ゆっくりと5～10回
1日3セット



- ①かかとを上げ、5秒間停止
- ②停止後、かかとを下げます

運動中・後は水分補給を、運動直後は使った筋肉を補修するために牛乳・ヨーグルト・プリンなどのたんぱく質も摂りましょう。

介護認定について



申請

介護が必要と感じたら介護保険を福山市に申請します。申請は、本人または家族が直接行うほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）に代行してもらうことができます。

介護保険負担割合証（新規申請者のみ）

介護保険を申請したら、1週間程度で『**介護保険負担証**』が送られてきます。サービス利用時に必要になるので大切に保管して下さい。

介護保険負担割合証	
交付年月日	2023年 7月下旬
番号	0000123456
住所	福山市野上町二丁目5-9
氏名	包括 花子
性別	女
生年月日	1234年（令和5年）6月7日
利用者負担の割合	適用期間
3割	2023年（令和5年）8月1日
割	2023年（令和5年）7月31日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	342071 福山市

要介護・要支援認定

認定調査

心身の状態を調べるために、本人と家族などへの聞き取り調査を行います。

主治医の意見書

疾病・心身の状態について、意見書を記載してもらいます。

介護認定審査会

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査判定します。

認定

介護を必要とする度合い「要介護度」が認定されます

認定結果の通知

福山市から、介護度が明記された介護保険証が送られてきます。内容を確認して申請代行事業者または、家族申請の場合は、地域包括支援センターに連絡しましょう。

福山市地域包括支援センター野上
電話番号 084-921-0210